



Räume eröffnen.

Focusing in der Gemeindepraxis.

Bericht vom 3. Forum HaMakom am 26. Oktober 2019, 10-17 Uhr
in der Hoffnungskirche, Bielefeld

18 Personen trafen sich diesmal um über die Verbindung von Focusing und christlicher Spiritualität nachzudenken, in verschiedenen Formen miteinander zu üben und die eigenen Focusing Erfahrungen aus der Gemeindepraxis oder beruflichen Tätigkeit mit der Gruppe zu teilen.

Der Vormittag begann mit einem Gruppenfocusing, das Christiane Henkel leitete. Dann folgten drei praktische Inputs:

- Olaf Lindenberg: Spirituelle Möglichkeiten von Focusing.
 - Peter Lincoln: Im Spannungsfeld von FOLGEN und FÜHREN – Umgang mit biblischen Texten beim Gruppenfocusing. Was zu beachten ist.
 - Andreas Rosenwink: Umgang mit biblischen Texten in der Einzelbegleitung.
- Diese Anregungen wurden in einem lebendigen Gruppengespräch vertieft.

Am Nachmittag ging es dann in den Workshops um verschiedene Anwendungen von Focusing in der Gemeindepraxis:

- **Focusing und Predigt.** Martin Häusler hielt eine kurze Beispielpredigt mit Focusing Elementen, die dann im Workshop reflektiert wurde. Die Predigt wird demnächst auf <https://ha-makom.de/uebungen-anleitungen/> nachzuhören sein.
- **Focusing und Bilder:** Olaf Lindenberg führte die Gruppe in die Betrachtung einer Christus-Ikone. Die Ikone war das „Thema“ für ein Gruppenfocusing, an das sich ein Austausch über Möglichkeiten und Grenzen dieser Form anschloss. Eine beispielhafte Anleitung dazu auf: <https://ha-makom.de/uebungen-anleitungen/>
- **Gruppenfocusing einüben mit oder ohne biblische Bilder:** Peter Lincoln und Christiane Henkel vertieften die Anregungen vom Vormittag anhand eines Beispiels: Wie kann eine Textvorlage für ein Gruppenfocusing verwendet werden? Welche Texte eignen sich? Wichtigstes Prinzip ist es, Angebote zu formulieren im Gegensatz zu festen Vorgaben z.B. in Form von Imaginationen. Die Anleitung eröffnet einen Raum, in dem das eigene Erleben sich entfalten kann. Wir sammeln, welche Arten von Gruppenfocusing es geben kann und tauschen Übungen aus. Schließlich gibt es Gelegenheit zum praktischen Üben. Anregungen für ein Gruppenfocusing mit biblischen Texten oder Bildern finden sich demnächst auf <https://ha-makom.de/uebungen-anleitungen/>.
- **Psalms 23 begehen:** Andreas Rosenwink leitete in eine Methode aus dem Bibliodrama-Ansatz. Einzelne Verse des Psalms sind auf Zetteln groß ausgedruckt und am Fußboden wie ein Weg gelegt. Teilnehmer gehen den Weg im Schweigen und nehmen bei jedem

Vers Kontakt mit dem Felt Sense wahr, der sich ggf. einstellt. In einer zweiten Runde stellen sich die TN an den Ort, der für sie gerade stimmig ist. Nach dem Üben wurde mitgeteilt, wie die Übung persönlich berührt hat und über mögliche Anwendungsformen in der Gemeindegemeinschaft oder Seminarsettings ausgetauscht.

Eine detailliertere Beschreibung ist auf <https://ha-makom.de/uebungen-anleitungen/> zu finden.

Das Forum endet mit einer Mitteilungsrunde: „Welche Impulse habe ich für meine Arbeit oder Gemeindepraxis erhalten?“ und „Was wünscht ihr euch weiterhin für das Forum?“.

Zwei Anregungen dieser Runde wurde mittlerweile bereits aufgegriffen:

- Auf Ha-Makom.de werden künftig Übungen, Anleitung, Anwendungsbeispiele schriftlich oder über Audiodateien zum Download angeboten.
- Das 4. Forum (am 7.11.2020, in Hannover Linden) wird sich thematisch über den verbalen Ausdruck von Gotteserfahrungen drehen. Arbeitstitel: „Wie fühlt sich Gott an?“ Eine genauere Ausschreibung folgt.

Andreas Rosenwink, Heidelberg/Bammental